

BODY VIBE™ PERSONAL Model 1000

www.bodyvibeusa.com

BODY VIBE™ INTRODUCTION

The **BODY VIBE™ PERSONAL** is a revolutionary exercise machine that provides numerous health and fitness benefits through Whole Body Vibration (WBV). Compared to traditional exercise methods, vibration exercise is far more effective, efficient and fun!

A WBV machine creates vibrations that are transferred to the body through the base platform. The brain responds to the vibrations by activating muscle fibers though what is called an "automatic stretch reflex" that occurs in the muscles. Traditional training methods only reach 40-60% muscle fiber activation, whereas WBV achieves 100 percent muscle fiber activation! This deeper stimulation is especially effective for improving posture and balance.

BRAIN TRAINING

Yes, even the brain is trained through Whole Body Vibration. Actually, the brain is the main organ that is affected through this type of exercise approach. The brain's inherent adaptive response allows it to rapidly adjust to the vibrations induced by the **BODY VIBE™ PERSONAL**. This workout causes numerous effects on brain and body health, including improved hormone and endocrine balance, deeper and sounder sleep, greater mental clarity and focus, and reduced mental, emotional and physical stress.

Consequently, you feel more fit, relaxed and alert!

Just 10 minutes on the **BODY VIBE™ PERSONAL** is equivalent to an entire 60-minute workout! You can effectively train your entire body because **BODY VIBE™ PERSONAL** training stimulates the entire body's muscular system at once and not just one muscle at a time.

Overall Benefits

BODY VIBE™ training enhances your fitness:

- Burns body fat through increased metabolism
- Increases flexibility, coordination and mobility
- Enhances sports training effectiveness
- Increases muscle recovery after exercising
- Train every day for rapid metabolic enhancement

BODY VIBE™ training enhances your health:

- Gentle low-impact training saves the joints
- Greatly improves muscle strength
- Promotes healthy neurometabolism
- Improves lymphatic drainage
- Increases bone density
- Stress reduction
- Dramatic body fat reduction
- Boosts metabolism
- Improves circulation to all body parts
- Increases oxygen distribution to the tissues
- Increases nutrient uptake and utilization by the body and brain
- Better flexibility
- Rapid recovery from other forms of training or sports
- Enhances balance
- Improves athletic sport performance
- Daily use promotes general body detoxification, including heavy metals

BODY VIBE™ training enhances your wellbeing:

- Enhances collagen and skin quality
- Reduces stress
- Invigorates the entire body
- Improves body/mind balancing, synchronization and harmony
- Increases oxygenation to all tissues, especially the brain
- Improves mood
- Improves libido
- Improves sex

Training Instructions

If you have not been physically active for a long period of time and / or have potential health-related risks, you should consult your primary care physician before starting any exercise routine.

In order to maximize the desired results in your physical health and wellbeing from your new **BODY VIBE™ PERSONAL**, a few training tips are required prior to starting your training program:

INTENSITY

To achieve maximum results you must choose the right intensity. Start with auto-function 1 for five minutes (300 seconds) on the first day and progressively increase the duration by five minutes per day until you can achieve 30 minutes of total exercise duration. Rest one minute between five-minute (300 seconds) intervals. It should take about six days before reaching 30 minutes of **BODY VIBE™ PERSONAL** use prior to moving on to the next level of intensity, specifically auto-function level 2. Please note that 300 seconds is equal to five minutes. The **BODY VIBE™ PERSONAL** can be used every day without overtraining if used with the **BODY VIBE™** companion CD series; otherwise, training every other day is recommended.

FAT BURNING

Maximum fat burning occurs with auto-function 3 usage for 30 minutes up to two times per day. It should take at least one week of auto-function level 1 and level 2 use prior to reaching that level of intensity. If you want to perform 30 minutes two times per day, first reach auto level 3 usage for 30 minutes prior to attempting usage of two times a day.

Training Plan

WARM-UP

Always BEND THE KNEES slightly when using any WBV device. It takes stress off the upper thoracic and cervical regions of the body.

The **BODY VIBE™ PERSONAL** provides immediate and sufficient low-stress muscle and ligament stimulation. This occurs through subconscious, muscle stretch reflexes that provide the warm-up necessary to prevent muscular injury. However, light stretching can be performed before starting the training period as well as during the one-minute interval "rest" periods if desired.

Stretch or flexibility training is vital for a fit and healthy body. By training your body to become supple, you improve circulation and oxygenation to peripheral tissues like hair, skin, nails and muscles.

If you have not focused on stretch training before, start with gentle stretches and increase the length or time of the stretch as you become more flexible**. When first starting, use ¼- to ½-inch thin rubber-soled shoes. Do not train on the unit barefooted.**

WORKOUT

As stated above, begin slowly by using the **BODY VIBE™ PERSONAL** on auto-function 1 for only five minutes on day 1. Then increase by five minutes each day until you reach 30 minutes of total usage. This should take about six days to achieve this goal. Then move up to auto-function 2 starting again at five minutes for the first day and increase by five minutes per day until you reach 30 minutes of total usage. This should take another six days to achieve or about two weeks in case you decide to skip one or two days during the process. Please see chart below:

Day		Level	Time/Duration
Day 1		Auto-function 1	5 minutes
Day 2		Auto-function 1	10 minutes
Day 3		Auto-function 1	15 minutes
Day 4		Auto-function 1	20 minutes
Day 5		Auto-function 1	25 minutes
Day 6		Auto-function 1	30 minutes
Day 7		Auto-function 2	5 minutes
Day 8		Auto-function 2	10 minutes
Day 9		Auto-function 2	15 minutes
Day 10		Auto-function 2	20 minutes
Day 11		Auto-function 2	25 minutes
Day 12		Auto-function 2	30 minutes
Day 13		Auto-function 2	5 minutes
Day 14		Auto-function 3	10 minutes
Day 15		Auto-function 3	15 minutes
Day 16		Auto-function 3	20 minutes
Day 17		Auto-function 3	25 minutes
Day 18		Auto-function 3	30 minutes
Day 19	AM	Auto-function 3	30 minutes
	PM		5 minutes
Day 20	AM	Auto-function 3	30 minutes
	PM		10 minutes
Day 21	AM	Auto-function 3	30 minutes
	PM		15 minutes
Day 22	AM	Auto-function 3	30 minutes
	PM		20 minutes
Day 23	AM	Auto-function 3	30 minutes
	PM		25 minutes
Day 24	AM	Auto-function 3	30 minutes
	PM		30 minutes
Day 25	AM	Auto-function 3	30 minutes
	PM		5-30 minutes

(Depending on your schedule and desired effect)

*Please note that once you begin performing the **BODY VIBE™ PERSONAL** two times per day, a minimum three-hour rest time is required prior to starting the second 30-minute training period.

COOL DOWN

Light stretching after use, for a couple of minutes if desired, is acceptable but not required when using the **BODY VIBE™ PERSONAL.**

BODY VIBE™ Companion CDs

Our Fitness CD (Compact Disc) Series has been designed for use in conjunction with the **BODY VIBE™ PERSONAL**. Place one of the four available CDs into a CD player that is within a six-foot radius of the **BODY VIBE™ PERSONAL**. Press Play and use the **BODY VIBE™ PERSONAL** while the CD is playing. The sound levels on the CD have been intentionally turned down to low volume so that the end user may turn the volume switch to full volume without the sound becoming too loud. By increasing the end-user volume setting, you effectively increase the total output wattage, thereby increasing the effect of the sound wave therapy. The special sound wave patterns found on the **BODY VIBE™** CDs are balancing vibrations that affect the body's overall response and adaptation to the physical vibration being produced by the **BODY VIBE™ PERSONAL**. In other words, when you listen to the **BODY VIBE™** CDs you enhance the effect of the **BODY VIBE™ PERSONAL** tenfold or more. The **BODY VIBE™** CDs contain special brain wave frequencies that can improve the brain and therefore the body's neurometabolic fitness levels. *Neurometabolic* refers to the brain metabolic rate, which controls the entire body's metabolism. To improve or restore your metabolism, first improve the brain's metabolism by using the CDs and **BODY VIBE™ PERSONAL** together.

DETOXIFICATION

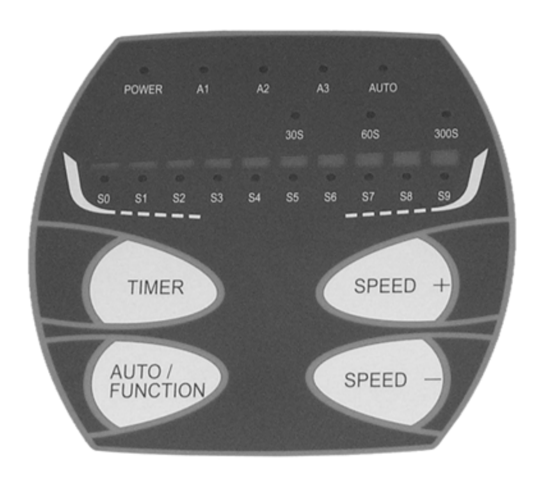
Using the **BODY VIBE™ PERSONAL** and CD system together promotes rapid metabolic enhancement of total brain, body and cell function. As the metabolism increases, the cell regains lost metabolic health and begins to detoxify accumulated wastes and toxins. These wastes get deposited into the bloodstream for processing through the liver, kidneys, large intestines, skin and lungs. We call this phenomenon **DETOXIFICATION.** Detoxification can lead to acidic changes in the body that can cause feelings of fatigue, exhaustion, headaches, nausea and an increased need to rest and sleep for extended periods of time. If you experience this reaction after using the **BODY VIBE™** system, know that this is a good sign, as the body is healing and rejuvenating its lost metabolic function.

Useful tools to remedy this reaction include activated charcoal capsules, electrolyte solutions, Epsom salt baths and Pectasol. Most of these compounds can be found at your local health food store or pharmacy.

In addition, many of these reactions can be mitigated if good hydration is instituted prior to using the **BODY VIBE™ System. BODY VIBE™** recommends drinking 8 ounces of a potent electrolyte mixture prior to every workout on the **BODY VIBE™ PERSONAL** in order to ensure adequate hydration. Our **BODY VIBE™** electrolyte mixture **Electroquench™** provides the most advanced electrolyte mixture presently available in the market place. It uses whole food minerals (goat mineral whey), nutrients, herbs and antioxidants to ensure that every tissue in your body gets what it needs during intensive **BODY VIBE™** training! The **BODY VIBE™** System increases nutrient delivery to the peripheral tissues in a way that is unmatched by any other known technique because of it potentiation of peripheral vascular circulation and oxygenation. In addition, neuroendocrine function is also up-regulated, which improves cell-to-cell, organ-to-organ and gland-to-gland communication within the body, leading to improved nutrient utilization.

Wishing you renewed health and success with your new BODY VIBE™ PERSONAL.

User instructions



Operating Instructions

Switch On

Plug the electrical power into the outlet (110V) and switch on the **BODY VIBE™ PERSONAL**. (Button underneath the computer panel)

Manual Function

Push timer to select exercise time: 30, 60 or 300 seconds.
Select vibration cycle speed
Level 0 = off mode
Level 1 to 9 = speed increase

Auto Function

Push autofunction to select auto vibration cycle program:
A1 = speed level 3 + 5
A2 = speed level 2 + 4 + 6 + 8
A3 = speed level 3 + 6 + 9

Push timer to select exercise time: 30, 60 or 300 seconds.

Contraindications

Certain diseases or medical conditions preclude use of the BODY VIBE TM PERSONAL unless the user first obtains direct physician consultation, approval, and supervision. Those conditions include epilepsy, diabetes Type I and II, coronary heart disease, cardiovascular diseases, hernias of any type, discopathies, spondylitis, spondylolisthesis headaches, fevers, multiple, single or other forms of implants, kidney stones, gallstones, pacemaker placement, rheumatic or other forms of arthritis, recently placed metal pins or bolts, thrombotic conditions, tumors: malignant or benign, inflammations, recent wounds or sugicial incisions, pregnancy, migraines, chronic medication use: especially painkillers and corticosteroids.

Additional Recommendations

- First-time or beginning users should always use the **BODY VIBE™** Poster and initial training program for guidance.
- Wear comfortable footwear and sportswear.
- Always use the **BODY VIBE™** mat when doing exercises during which you touch the vibration platform without shoes or with parts of your body other than your feet.
- Remove all jewelry.
- Stop exercising immediately if you feel faint, light-headed or dizzy.
- Hydrate sufficiently before, during and after training.
- Beginning users should not overtrain
- Always inspect the **BODY VIBE™** for broken or worn parts before using the machine.
- Exercises that can be performed with one side of the body should be repeated with the same intensity/technique on both sides of the body.
- For optimum results select the vibration frequency 30 Hz, 35 Hz or 40 Hz for strengthening, toning and stretching; and 45 Hz , 50 Hz, 55 Hz, 60 Hz, or 65 Hz for massaging.
- Dynamic exercises should be executed with perfect form and technique.
- Watch your step when stepping off the **BODY VIBE™ PERSONAL.**
- Always place your bodyweight in the middle of the platform to improve durability of the **BODY VIBE™ PERSONAL.**
- If one or more contraindications apply, do not use the **BODY VIBE™ PERSONAL** without first consulting your physician prior to use.
- The **BODY VIBE™ PERSONAL** operates better and longer in low humidity.
- Do not sit on the **BODY VIBE™ PERSONAL** platform with a straight back.
- Never put your head or stomach on the platform.
- First-time or beginning users should never use additional weights for **BODY VIBE™** training.
- The **BODY VIBE™ PERSONAL and KIDZ** model platforms should never carry more than 100 kg/220 lbs.

BODY VIBE INTERNATIONAL, LLC
3225 S. McLeod Dr. Ste. 100
Las Vegas, NV USA 89121

Phone: (877) 776-7262

www.bodyvibeusa.com
email: info@bodyvibeusa.com

Safety Instructions

Before you start training on your BODY VIBE™ Personal Trainer, please read the instructions carefully.
Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- This exerciser is made for home use only and tested up to a maximum bodyweight of 100 kg (220 lbs).
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Before the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts list.
- For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Place the exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in damp areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Avoid the use of strong detergents when cleaning.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened.
- This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g., movable parts during training. Warning: incorrect/excessive training can cause injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

Consult your physician before starting with any exercise program. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.

- The owner's manual is only for customers' reference.
- The supplier cannot be held responsible for mistakes occurring due to translation or changes in technical specification of the product.

Warranty

This guarantee covers all manufacturing and material flaws on **BODY VIBE™** fitness products purchased from an authorized **BODY VIBE™** dealer for a period of 12 months from purchase.

If you wish to make a claim under the guarantee, **BODY VIBE™** shall be entitled to repair or replace the defective unit or part at its discretion. **The owner of the unit must pay for the transportation costs and any dealer's workshop labor costs**.

The following are not covered by the guarantee: normal wear and tear and the consequences of improper treatment or damage caused by the purchaser or third persons and faults which are due to other circumstances.

Claims may not be made under the guarantee if modifications have been made to the original construction or equipment or if **BODY VIBE™** original parts were not used to repair the unit. In no event the manufacturer shall be liable for incidental or consequential losses, damages or expenses in connection with exercise products.

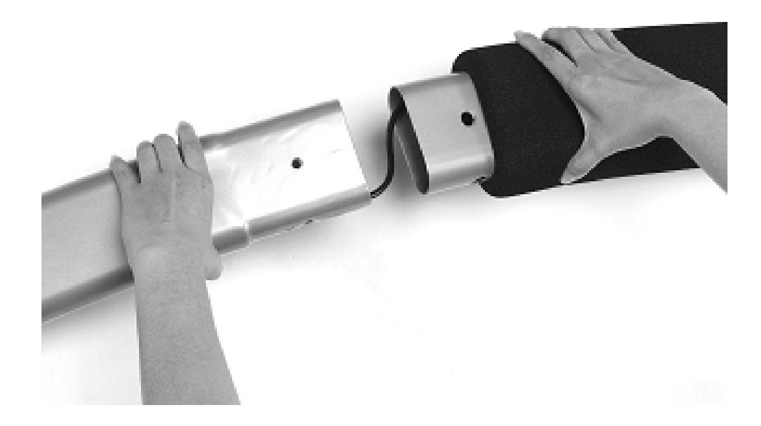
This exerciser has been designed for home use only. Professional use, commercial or use in gym centers will automatically cancel the manufacturers' and/or importers' product liability.



I:

Slide sensor cable through upper and lower front post, assemble both using three hexagonal bolts and tighten well. Position foam protector as shown.

Insierte el cable del sensor en el apoyo mas bajo y mas arriba, monte el todo y fije bien. Ponga despues la cinta de proteccion en espuma de caucho como indicado.











II:

Connect sensor cable as shown and connect handlebar post to the housing using the four hexagon nuts and washers.

Une el cable de sensor mo indicado en el dibujo. Monte el apoyo adelante en el cuadro y fije con tornillos y anillos de cierre.

III:

Connect the computer cable and mount the computer to the handlebar post with the enclosed bolts

Fije el ordenador encima de la guía con los tornillos incluidos y une el cable.





Instrucciones de seguridad.

Antes de empezar el entrenamiento en el BODY VIBE™ PERSONAL, por favor lea las instrucciones atentamente. Por favor, guardelas para información en caso de reparación o entrega de piezas componentes.

- Se han fabricado el aparato para utilización de casa y ensayado para un peso de 100 kg.
- Siga los fases de las instrucciones de montaje atentamente.
- Utilice solamante partes originales.
- Antes el montaje , controle si tiene une entrega completa utilizando la lista incluida.
- Para el montaje solamente emplee materiales adaptados y pregunte ayuda cuando necesario
- Humedos a causa de una corrosión posible
- Controle antes el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos se conectan y están en buena condición
- Reemplaze los componentes defectos imediatamente y no utilice el aparato hasta la reparación.
- Para reparaciones , solamente utilice componentes originales.
- En caso de reparación, por favor pregunte ayuda a vuestro distribuidor
- No utilice detergentes agresivos
- Asegurese de que el entrenamiento solamente empieza despues un montaje y inspección
- Asegurese de la posición maxima de los partes ajustables
- El aparato ha sido ensayado para adultos. Asegurese de que los niños emplean este aparato bajo la supervisión de un adulto.
- Asegurese que los presentes son conscientes de problemas posibles p.e partes moviles durante el entrenamiento
- Por favor siga el consejo para un entrenamiento correcto

Consulte vuestro médico antes de empezar con el programa de entrenamiento Puede avisar el tipo de entrenamiento y el impacto.

- El manual puede ser utilizado solamente para información.
- No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las specificaciones técnicas.

Garantía

Esta garantía vale durante los 12 meses siguientes para cualquiera fabricación y daño material a los productos de fitness de **BODY VIBE™** que estaban vendido por un comerciante autorizado por **BODY VIBE™**.

Cuando se recurre a la garantía, **BODY VIBE™** tiene la posibilidad para, a discreción , reparar o reemplazar el aparato defecto o la parte relativa. **Los costes de transporte y costes del comerciante o lugar de trabajo están por cuenta del proprietario del aparato**.

La garantía no vale para; el desgaste ordinario, las consecuencias de un tratamiento incompetente, el daño por el comprador o terceros y defectos debido a circonstancias excepcionales No se pueden recurrir a esta garantía cuando se ha cambiado la construcción original o cuando no se han utilizado partes originales de **BODY VIBE™**. El fabricante no puede ser responsable de perjuicio, perta o expensas incidentalmente ni relativamente a causa del empleo de este aparato.

Se han esbozado este aparato especialmente para el uso en casa. Si se utiliza este aparato en un gimnasio o para empleo profesional, el fabricante y sus representantes no son responsables para accidentes eventuales o para el daño hecho en ese aparato.

BODY VIBE™ INTRODUCCION

El **BODY VIBE™ PERSONAL** cree vibraciones transferidas hacia vuestro cuerpo por la plataforma de base.El cerebro responde a las vibraciones por un reflejo de estrechamiento automatico que occure en los musculos.Activacion de fibras 100% de musculos se obtiene por el ejercicio vibracion total del cuerpo.
Los metodos tradicionales del entrenamiento solamente alcanzan 40-60% de activacion de las fibras de musculos. Esta stimulacion mas profonda se afecta especialmente la muscultura postural que mejora la forma total y equilibrio. Aun musculos que no se pueden activar profundamente son activados por **BODY VIBE™** entrenamiento.

ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO

Si aun el celebro se entrena por Vibracion Total del Cuerpo. Actualmente el cerebro es el organo mas importante que es afectado por ese tipo de ejercicio.La reaccion inherente al cerebro permite de ajustar rapidamente a las vibraciones provocadas por el **BODY VIBE™ PERSONAL**.
Ese entrenamiento para el cerebro causa efectos numerosos en el cerebro y salud del cuerpo incluso los hormones mejorados y el balance de endocrino, insomnio mas profondo y mas sonido , mas claridad mental y menos estress mental, emocional y fisico.

Por consecuencia, usted se siente mas sano, relajo y alerto.

Solamente 10 minutos en el **BODY VIBE™** equivale a un entrenamiento de 60 minutos. Usted puede efectivamente entrenar vuestro cuerpo total por que **BODY VIBE™** entrenamiento estimula el sistema muscular del cuerpo total y no solamente un musculo cada vez.

Ventajas globales

BODY VIBE™ entrenamiento aumenta vuestro fitness.

- Consume el graso del cuerpo por el metabolismo aumentado
- Aumenta flexibilidad , coordinacion y mobilidad
- Aumenta la eficacia del entrenamiento de deporte
- Aumenta la recuperacion de musculos despues de ejercicios
- Entrena cada dia para aumento rapido del metabolismo

BODY VIBE™ entrenamiento aumenta vuestra salud

- Entrenamiento de impacto bajo que cuida los articulares
- Mejora la fuerza de musculos
- Estimula el neuro-metabolismo dano
- Mejora el drenaje de linfas
- Mejora la densidad de huesos
- Reduje el estress
- Reduje el graso dramatico del cuerpo
- Stimula el metabolismo
- Mejora circulacion de todas las partes
- Aumenta distribucion el oxigeno hacia los tejidos
- Aumenta la alimentacion y utilizacion por el cuerpo y cerebro
- Flexibilidad mejor
- Recuperacion rapida de otras forma de entrenamiento o deporte
- Aumenta balance
- Mejora la performancia atletico de deportes
- Uso diario estimula detoxificacion general del cuerpo incluso metales pesados

BODY VIBE™ entrenamiento aumenta vuestro bienestar

- Aumenta colageno y calidad de piel
- Reduje estress
- Refuerza el cuerpo total
- Mejora cuerpo/ espiritu balance, sincronizacion y harmonia
- Aumenta oxigeno para todos los tejidos especialmente el cerebro
- Mejora el animo
- Mejora el libido
- Mejora sex

Instrucciones de entrenamiento

Avise vuestro medico antes de empezar el entrenamiento, seguramente cuando no ha hecho esfuerzos fisicos y para evitar riesgos eventuales.

Sobrepeso con personas esta muy elevado por el momento. Veinticinco por ciento de todos los personas en los Estados Unidos tienen un peso exceso y treinta por ciento de esos ninos tienen sobrepeso. Cada dia tiene que hacer una estimulacion metabolica para endurar una funcion sano del sistema inmune , endocrino , neurologico y celular.El **BODY VIBE™ PERSONAL** puede ser utilizado con todos los grupos de edad . No hay una limitacion de edad como hay en las unidades de vibracion del cuerpo. Normalmente lo ninos no tienen que utilizar el **BODY VIBE™ PERSONAL** tan largo como los adultos . Quince minutos cada dia basta.
Cuando el nino o el adulto tiene mas problemas con el peso pe BMI mas grande que 30 %, entonces ellos tienen que seguir el programa para adultos que recomienda un entrenamiento de dos veces treinta minutos por dia.

Para aumentar los resultados queridos en la salud fisica y el bienestar de vuestro **BODY VIBE™ PERSONAL**, algunas puntas son requeridas para empezar vuestro programa de entrenamiento:

INTENSIDAD

Adultos (edad 16-100) / Ninos con sobrepeso:

Para alcanzar el maximo de resultados la intensidad exacta tiene que ser seleccionada . Empieza con auto funcion 1 (uno) para cinco minutos (300 segundos) en el primer dia y progresivamente aumenta la duracion del tiempo con cinco minutos cada dia hasta que alcance 30 minutos de la duracion del ejercicio total . Descansa un minuto entre 5 minutos (300 segundos) intervalos. Necesita 6 dias o aproximadamente una semana antes de alcanzar 30 minutos del **BODY VIBE™ PERSONAL** uso antes de pasar al nivel siguiente de intensidad , específicamente auto funcion nivel 2.

Recuerdese que 300 segundos equivale a 5 minutos. El **BODY VIBE™ PERSONAL** puede ser utilizado cada dia sin demasiado entrenamiento si esta empleado el **BODY VIBE™** companio CD serie, sino se recomienda un entrenamiento cada dia.

COMBUSTIÓN DEL GRASA

La combustión maxima del grasa tiene lugar con la funcion auto 3 (tres) para treinta minutos durante dos veces cada dia. Necesita una semana del nivel auto funcion 1 (uno) y nivel 2 (dos) antes de alcanzar ese nivel de intensidad.

Cuando quiere ejercer treinta minutos dos veces por dia , primeramente alcance auto nivel tres durante treinta minutos antes de hacer el uso dos veces por dia.

Plano de entrenamiento

CALENTARSE

El **BODY VIBE™ PERSONAL** da un estress bajo inmediato y suficiente y estimulacion de los ligamentos. Ese se hace por reflejos de los musculos que nos calientas necesariamente para prohibir heridas. Aun , se puede hacer un estrechamiento ligero antes de empezar el periodo de entrenamiento tanto como durante el intervalo de un minuto ‘descanso’ periodo cuando querido.

Estrechamiento o entrenamiento de flexibilidad esta importante para un cuerpo sano en forma entrenando vuestro cuerpo en estar flexible usted puede mejorar circulación y oxigenacion hacia tejidos periferales como pelo, piel, unas y musculos.
Si no se acentua en el estrechamiento antes , empieze con estrechos simples y aumente la longitud y el tiempo del estrechamiento como viene mas flexible. Empezando por la primera vez , utilice zapatos con una suela en caucho de 1/4 -1/2-inch. No entrene en la unidad sin zapatos.

WORKOUT

Como mencionado antes , comienze lentamente utilizando el **BODY VIBE™ PERSONAL** in auto-funcion 1 para solamente 5 minutos en el dia 1. Entonces aumenta con 5 minutos cada dia hasta que alcanze 30 minutos del uso total. Ese dura 6 dias para alcanzar el objeto. Entonces aumente hacia auto-funcion 2 empezando con 5 minutos para el primer dia y aumente con 5 minutos cada dia hasta que alcanze 30 minutos del uso total. Ese solamente dura 6 dias para alcanzar. Entonces aumente hacia auto-funcion 3 empezando con 5 minutos y aumente con 5 minutos cada dia hasta que usted ha alcanzado 30 minutos de la duracion. Vease Adulto / Obese Chile programa de entrenamiento como siguiente :

Adulto (edad 16-100) anos / Niño con sobrepeso

Dia		Nivel	Tiempo / Duracion
Dia 1		Auto-funcion 1	5 minutos
Dia 2		Auto-funcion 1	10 minutos
Dia 3		Auto-funcion 1	15 minutos
Dia 4		Auto-funcion 1	20 minutos
Dia 5		Auto-funcion 1	25 minutos
Dia 6		Auto-funcion 1	30 minutos
Dia 7		Auto-funcion 2	5 minutos
Dia 8		Auto-funcion 2	10 minutos
Dia 9		Auto-funcion 2	15 minutos
Dia 10		Auto-funcion 2	20 minutos
Dia 11		Auto-funcion 2	25 minutos
Dia 12		Auto-funcion 2	30 minutos
Dia 13		Auto-funcion 2	5 minutos
Dia 14		Auto-funcion 3	10 minutos
Dia 15		Auto-funcion 3	15 minutos
Dia 16		Auto-funcion 3	20 minutos
Dia 17		Auto-funcion 3	25 minutos
Dia 18		Auto-funcion 3	30 minutos
Dia 19	AM	Auto-funcion 3	30 minutos
	PM		5 minutos
Dia 20	AM	Auto-funcion 3	30 minutos

	PM		10 minutos
Dia 21	AM	Auto-funcion 3	30 minutos
	PM		15 minutos
Dia 22	AM	Auto-funcion 3	30 minutos
	PM		20 minutos
Dia 23	AM	Auto-funcion 3	30 minutos
	PM		25 minutos
Dia 24	AM	Auto-funcion 3	30 minutos
	PM		30 minutos
Dia 25	AM	Auto-funcion 3	30 minutos
	PM		5-30 minutos

(dependiente de su esquema y efecto querido)

Notese que cuando usted esta utilizando el **BODY VIBE™ PERSONAL** dos veces cada dia, usted tiene que descansar tres horas minimal antes de empezar con el periodo del segundo entrenamiento de 30 minutos.

ENFRIAMIENTO

Estrechamiento ligero después el uso para algunos minutos cuando requerido, es aceptable para no requerido utilizando el **BODY VIBE™ PERSONAL.**

BODY VIBE™ Companion CDs

Nuestro Fitness CD (compact Disc) Series esta proyectado para el uso en conjuncion con el **BODY VIBE™ PERSONAL**. Ponga un de los 4 (cuatro) CD's disponible en el CD Player que es dentro un seis-foot radius del **BODY VIBE™ PERSONAL**. Empuje play y utilice el **BODY VIBE™ PERSONAL** durante que el CD esta jugando. Los niveles del sonido estan a bajo volumen asi que el empleario puede meter el volumen mas largo sin que el sonido es demasiado alto. Aumentando el volumen usted aumenta el total vatio y usted aumenta el efecto de la terapia de las ondas del sonido. Los patrones especiales del sonido encuentran que en el **BODY VIBE™** CDs estan balanceado vibraciones que tienen un efecto en el cuerpo total y adaptación hacia la vibracion fisica producida por el **BODY VIBE™ PERSONAL**. En otras palabras, si escuchas el **BODY VIBE™** CDs usted aumenta el efecto del **BODY VIBE™ PERSONAL** 10 o mas. El **BODY VIBE™** CDs contiene frecuencias del cerebro especiales que pueden mejorar el cerebro y por eso los niveles neurometabolicos del cuerpo. Neurometabolico es el nivel metabolico del cerebro que controla el metabolismo del cuerpo total. Su quiere mejorar o restablecer vuestro metabolismo entonces usted tiene que ameliorar el metabolismo del cerebro y eso es lo que los CDs y el **BODY VIBE™ PERSONAL** hace cuando empleado juntos.

Detoxificacion

Utilizando el **BODY VIBE™ Personal Trainer** y el sistema CD junto estimula al aumento metabolico rapido del cerebro total, cuerpo y funcion de las celulas. Tanto que el metabolio aumenta, la celula gana de nuevo la salud metabolica perdida y comienza a detoxicificar el sucio y veneno apilado. Esos residuos estan en la sangre para ser gastados por el higado rinos y intestinos largos, piel y pulmones. Se llama este fenómeno **DETOXIFICACION**; detoxificacion puede llevar a cambios en el cuerpo que causan descanso, dolor de cabeza, nauseas y una necesidad de se descansar y dormir para un cierto tiempo. Si se sienta esa reaccion después de utilizar el **BODY VIBE™** System, sabes que es un buen signo que cura el cuerpo y restablece la funcion metabolica perdida.

Instrumentos utiles para curar esa reaccion incluyen capsules Activated charcoal , soluciones electrolitos , Epsom banos de sal y Pectasol . La mayoria de ese componentes se pueden encontrar en el almacen local o farmacia.

La mayoria de esas reacciones pueden ser aliviadas cuando se instiye una buena hidracion antes de utilizar el **BODY VIBE™** sistema. **BODY VIBE™** recomienda a beber 16 ounces de una mezcla de electrolitos antes de cada workout en el **BODY VIBE™ Personal Trainer** para ensurar una hidracion conveniente . Nuestro **BODY VIBE™** mezcla de electrolitos se llama **Eltroquench™** y da la mezcla mas avanzado de electrolitos disponible en el mercado. Utiliza minerales, principios nutritivos, hierbas y antioxidantes para ensurar que todo tejido en vuestro cuerpo recibe lo que necesita durante el entrenamiento **BODY VIBE™ PERSONAL**. El **BODY VIBE™** Sistema aumenta el entrega de principios nutritivos hacia los tejidos periferales asi que se distingue de cualquier otro tecnico a causa de la circulación vascular y oxigenacion. Aun la funcion neuroendocinro esta regulada hacia arriba que ameliora celula hacia celula, organo hacia organo y comunicación de glandula hacia glandula dentro el cuerpo hacia una utilización mejorada de los nutritivos.

Les deseamos una salud renivelada y éxito con vuestro BODY VIBE™ PERSONAL.

Manual para el ordenador



Instrucciones de operación ordenador

Enchufar

Conecte el aparato a la tension de red (110V) y enchufe por el boton al bajo del panel del ordenador.

Manejo Manual

Teclee el boton para el tiempo y seleccione el tiempo de ejercicio: 30, 60 o 300 segundos.

Seleccione despues el nivel de vibracion por el boton de velocidad.
Nivel 0 = apagado
Nivel 1 hasta 9 = vibracion mas rapido

Funcion de Programacion

Seleccione el programa deseado por el boton auto / funcion.
A1 = nivel 3 + 5
A2 = nivel 2 + 4 + 6 + 8
A3 = nivel 3 + 6 + 9

Teclee el boton para el tiempo y selecciona el tiempo de ejercicio: 30, 60 o 300 segundos.

Contra-indicaciones

Algunas enfermedades o condiciones medicales impiden el uso de BODY VIBE™ PERSONAL si el usuario primeramente obtiene consultacion fisica, aprobacion y supervision.

Esas condiciones incluyen epilepsia, diabetes tipo I y tipo II, enfermedad de corazon, enfermedad cardiovasculario, hernia de todo tipo, discopatia, spondilitis, spondililitesis dolor de cabeza, fiebres, multiple, single o otra forma de implantaciones, calculos renale, mal de piedra, pacemaker, reumatismo o otras formas de artritis tornillos en metal que acaban de ser metidos, condiciones tromboticas, tumores, inflamaciones maliciosas o benigna, heridas o incisiones que resulten de una operacion, gravidez, dolor de cabeza, medicacion cronica: especialmente analgesicos y corticosteriodes.

Recomendaciones adicionales

- Los que comienzan o usuarios principiantes siempre tienen que utilizar **BODY VIBE™** Poster y el programa inicial de entrenamiento para guia.
- Lleve vestidos confortables y de deporte.
- Siempre utilice el **BODY VIBE™ PERSONAL** alfombra haciendo los ejercicios durante los que tocas el plataforma de vibracion sin zapatos o con partes de tu cuerpo otras que vuestros pies.
- Quite las joyas
- Pare los ejercicios inmediatamente cuando se cae desmayado, atolondrado o tienes vertigo
- Hidrate suficientemente antes, durante y despues del entrenamiento.
- Principiantes no tienen que entrenar suficientemente.
- Siempre investigar el **BODY VIBE™ PERSONAL** que no hay partes rotas antes de emplear la maquina.
- Ejercicios que pueden hacer con una parte del cuerpo se puede repetir con la misma intensidad tecnica a los ambos lados del cuerpo. Para obtener mejores resultados, seleccione la frecuencia de vibracion 30 Hz,35Hz o 40 Hz para reforzar; estrechamiento y 45 Hz, 50Hz,55 Hz 60 Hz y 65 Hz para masaje.
- Ejercicios dinamicos deben ser hecho con la forma y tecnica perfecta.
- Tenga cuidado por el paso bajandose el **BODY VIBE™ PERSONAL**.
- Siempre ponga el peso de su cuerpo en el medio de la plataforma mejorando la durabilidad del **BODY VIBE™ PERSONAL**.
- No utilice el **BODY VIBE™ PERSONAL** cuando uno o mas contra indicaciones se aplican sin consultar primeramente el medico antes el uso.
- El **BODY VIBE™ PERSONAL** opera mejor y mas largo en una humedad baja.
- No se sientes en el **BODY VIBE™ PERSONAL** plataforma con una espalda derecha.
- No pongas su cabeza o estomago en la plataforma.
- La primera vez o principiantes no tienen que utilizar pesos adicionales para **BODY VIBE™ PERSONAL** entrenamiento.
- La plataforma **BODY VIBE™ PERSONAL** y **KIDZ** no tienen que ser cargados mas de 100 kg /220lbs.

BODY VIBE INTERNATIONAL, LLC
3225 S. McLeod Dr. Ste. 100
Las Vegas, NV USA 89121

Phone: (877) 776-7262

www.bodyvibeusa.com
email: info@bodyvibeusa.com

Technical specifications

Assembly Dimension	18x24.5x46 inch
Net Weight	31 lbs
Platform Dimension	16x12 inch
Max loading	240 lbs
Auto programming	A1, A2, A3
Time setting	30s, 60s, 300s
Speeds setting	S0-S9

	Hertz
S1	54
S2	57
S3	60
S4	63
S5	66
S6	69
S7	72
S8	75
S9	78

Max Amplitutde	3.185 mm
Motor	120 Watt